

2018/3

Fit-One 横浜関内駅前店 スタジオプログラムスケジュール

	月		火		水		木		土		日	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00												
10:30		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット
11:00	★		★		★	11:00(30) アクティブピラティス	★	★	★	★	★	★
11:00	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■□□		11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□		11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■□□	11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□	★	★	★	★	★	★
11:30												
12:00	★		★		★		★	★	★	★	★	★
12:00	12:15(45) ビギナーエアロ 進藤 温度■■□□		12:15(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■■□□		12:15(45) ダンスエアロ 三村 温度■■□□							
12:30		12:30(20) 姿勢リセット		12:10(20) 姿勢リセット			★					
12:30							12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□					
12:30												
13:00	★		★		★							
13:00	13:15(45) ビギナーステップ 進藤 温度■■□□		13:45(45) 協栄シェイプボクシング 田中 温度■■□□		13:15(60) ルーシーダットン 三村 温度■■■■							
13:30												
13:30												
13:30												
14:00	★		★		★							
14:00	14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度■■□□		13:45(20) 姿勢リセット		13:45(20) 姿勢リセット							
14:30												
14:30												
14:30												
14:30												
15:00												
15:00												
15:30												
15:30												
15:30												
16:00	平日16:00~17:00クローズ											
16:00												
16:30												
16:30												
17:00												
17:00												
17:30												
17:30												
18:00	★		★		★							
18:00	18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□	17:45(30) 美姿勢エクササイズ	18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□		18:00(60) パワ-ヨガ Rina 温度■■□□							
18:30												
18:30												
18:30												
19:00	★		★		★							
19:00	19:15(60) 骨盤調整EXヨガ 古森 温度■■□□	19:15(30) アクティブピラティス	19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□		19:15(60) ビューティーダンス 小島 温度■■□□							
19:30												
19:30												
19:30												
20:00	★		★		★							
20:00	20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■■□□		20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度■■□□		20:30(60) ピラティス 奈子 温度■■□□							
20:30												
20:30												
21:00												
21:00												
21:30												
21:30												
22:00												
22:00												
22:00												

平日のご利用時間は22:30まで

~金曜日休館日~

**\*日曜日・祝日の  
ご利用時間は20:00まで**  
◆時間・内容・担当が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

**\*土曜日の  
ご利用時間は21:00まで**  
★ヨガ・ピラティスにご参加の際は大きめのタオルをストレッチマットの上に敷いてのご利用をお願いいたします。  
◆ビューティーシェイプ・ステップ・アクティブピラティスにご参加の際はチケットをお持ちください。 定員...  
DETOX【20名】 OPEN【10名】  
◆温度表記のないレッスンは常温となります。

★バスタオル・マットが必要なクラス  
♥シューズが必要なクラス